WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. pam WE 300 1903 P55w

Philippi, A.

Der Wert der Heilgymnastik und ihre speciellen Wirkungen bei der Gicht.

1903

PHILIPPI

Der

Wert der Heilgymnastik

und ihre speciellen Wirkungen

bei der Gicht.

Allgemein verständlich dargelegt

von

Dr. A. Philippi

Bad Salzschlirf.

Cassel 1903.

Gebrüder Gotthelft, Königl. Hofbuchdrucker.

PHILIPPI

Der

Wert der Heilgymnastik

und ihre speziellen Wirkungen bei der Gicht

allgemein verständlich dargelegt

von

Dr. A. Philippi

Bad Salzschlirf.

Cassel 1903.

Gebrüder Gotthelft, Kgl. Hofbuchdrucker.

40603266

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

303950
Copiar Coll.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. pam WE300 1903 P55w

Um die Gesundheit zu fördern und die Körperkräfte zu heben, hat man schon im grauen Altertum allerlei gymnastische Uebungen vorgenommen, wie dies ja namentlich von den Griechen und Römern mit ihren Wettkämpfen und Preisspielen allgemein bekannt ist. Solcherlei Tätigkeit diente aber nicht eigentlichen Heilzwecken, wenn auch schon bei den ältesten Schriftstellern einige hierauf hinzielenden Anweisungen zu finden sind, sondern sie bezweckte in erster Linie die Erlangung besonderer Geschicklichkeiten namentlich inbezug auf alles, was den Kriegsdienst betraf, und sie erforderte Anstrengungen, zu denen ein irgendwie krankhaft veranlagter Mensch von vornherein untauglich gewesen wäre.

Ebenso ist in neuerer Zeit das Turnen, wie es von Jahn in Deutschland begründet wurde, ein für die gesamte Entwickelung des Menschen vorzügliches Mittel, das aber für sehr viele Personen nicht ganz frei ist von ernsteren Gefahren. Junge Leute mit einem Herzfehler, einem Lungenleiden, einer Bruchanlage und dergl., sowie alle in höherem Lebensalter stehenden Menschen werden gut tun, sich vor der bei dem Turnen oft unvermeidlichen, wenn auch nur kurz dauernden, höchsten Anspannung ihrer Kräfte zu

hüten. Vielfach werden auch das Hanteln und die sogen. Zimmergymnastik oder Freiübungen empfohlen. Auch diese Manipulationen sind sicherlich nicht ohne Nutzen, aber auch sie sind mehr für die nicht eigentlich Kranken angemessen. Zwar wird man sich nicht leicht damit einen Schaden zufügen, indessen sie entziehen sich zu sehr der ärztlichen Kontrole, und zur Beseitigung von ernsteren Krankheiten dürften sie wohl niemals auch nur annähernd ausreichen. Eine durchaus zweischneidige Waffe hinwiederum ist der Sport in allen seinen verschiedenen Formen, Rudern, Wettrennen, Radeln, Bergsteigen, Schwimmen usw. Neben dem unverkennbaren und vielfach unschätzbaren Nutzen, welchen alle diese Betätigungen der Körperkraft, Ausdauer und Willenskraft gewähren, bergen dieselben leider vielfach den Keim von Krankheiten durch Ueberanstrengungen im unvermeidlichen Eifer des Wettkampfes in sich, und es ist eine alte Erfahrung, daß die professionellen Sportsleute im allgemeinen kein sehr hohes Alter erreichen.

Anders verhält es sich mit dem Heilturnen oder der Heilgymnastik, bei welcher es direkt darauf abgesehen ist, durch methodische Bewegungen, d. h. Muskelübungen, verschiedene krankhafte Störungen des menschlichen Organismus zu bekämpfen und zu beseitigen.

Der Begründer dieses Heilverfahrens war kein Arzt, aber ein hochachtungswerter Mann, P. H. Ling, seines Zeichens Universitätsfechtlehrer in Schweden (1776—1839), der durch den Rheumatismus, an dem

er selbst erkrankte, auf die Bedeutung von Muskelübungen als ein Heilmittel hingelenkt wurde. Er bemerkte nämlich, daß seine Schmerzen sich in kurzer Zeit besserten und sogar ganz verschwanden, wenn er durch seinen Beruf gezwungen war, die erkrankten Teile gründlich zu bewegen. Nachdem er dann einmal erkannt hatte, daß Muskelübungen als ein Heilmittel in engerem Sinne zu erachten sind, gelangte er bald dahin, diesen Faktor auch bei anderen Erkrankungen, Gelenkleiden aller Art, aber auch bei Herz- und Lungenkrankheiten und schließlich bei sämtlichen größeren und kleineren Heimsuchungen, welche des Menschenkörpers Erbteil bilden, zu verwenden. Dabei wurde aber in ganz richtiger Erkenntnis als ein Hauptprinzip von Ling geltend gemacht, daß die beste Art, eine kräftige Muskeltätigkeit auszuüben, darin besteht, daß man einen gewissen, die Grenze der Leistungsfähigkeit nicht ganz erreichenden Widerstand überwindet. Er ließ also die Patienten mit jedem einzelnen Körperteil der Reihe nach Bewegungen ausführen, während er ihnen seinerseits manuell einen angemessenen Widerstand entgegensetzte. Seine Erfolge waren in vielen Fällen unstreitig ganz überraschend günstige. Dementsprechend strömten ihm nicht nur viele Kranke, sondern auch Schüler zu, welche sodann als „Gymnasten“ oder „Bewegungsgeber“ ihrerseits die Methode weiter verbreiteten und ausbauten. Da diese aber ebenso wie ihr Meister einer wissenschaftlich medizinischen Ausbildung entbehrten, verfielen sie nur gar zu oft in allerlei Phan-

tastereien und schrieben und lehrten neben manchen trefflichen Vorschriften vielfach den allerkrassesten Unsinn. Begreiflicherweise wurden die damaligen Aerzte im allgemeinen hierdurch abgeschreckt und erachteten das Ganze für Charlatanerie.

Den guten Kern der Sache hat aber bereits vor etwa 50 Jahren der in Stockholm lebende Arzt Dr. Zander aufgegriffen und in streng wissenschaftlicher Weise fest begründet. Von der Ueberlegung ausgehend, daß die vom Gymnasten gesetzten Widerstände in der Ausführung abhängig sind von dem Grade seiner persönlichen Geschicklichkeit und seinem natürlich nicht immer konstanten körperlichen und psychischen Befinden, stellte er sich die Aufgabe, Apparate zu konstruieren, an denen der Patient je eine bestimmte Bewegung unter Ueberwindung von gewissen, genau regulierbaren Widerständen ausführen soll. Wie man gleich hinzufügen kann, hat er diese Aufgabe unter sorgfältiger Berücksichtigung aller physikalischen und physiologischen Gesetze, welche der Tätigkeit der Muskeln zu Grunde liegen, glänzend gelöst. Desgleichen hat er Vorkehrung getroffen, daß die Bewegungen nötigenfalls ohne Mitwirkung des Patienten (also passiv) ausgeführt werden können. Wenn man auch mit anderen seitdem konstruierten Apparaten (unter denen sich allerdings manche total verfehlte finden) ebenfalls gute Resultate erzielt, so soll doch niemals vergessen sein, daß Zander derjenige ist, welcher der Methode ihre wissenschaftliche Begründung verliehen hat und durch seine vorzüglichen Erfolge bei Rheumatismus,

Gelenkleiden, Ischias, Herzkranken, Gichtikern, Neurasthenikern, Fettsüchtigen, Brustleidenden u. a. die ärztliche Welt von dem Werte des Verfahrens überzeugt hat. In der Tat führt die Heilgymnastik mit Recht diesen Namen, und dieses Prinzip, durch methodische, unter Widerständen (oder passiv), mit oder ohne Apparate ausgeführte Körperbewegungen krankhafte Störungen zu beseitigen, gehört zu den allerwichtigsten Bereicherungen, welche die Neuzeit unserem Heilschatze hinzugefügt hat.

Auf den ersten Blick mag wohl diese Behauptung dem Leser, falls er sich mit unserem Thema noch nicht näher beschäftigt hat, etwas kühn erscheinen. Ist es doch manchen Aerzten noch in den letzten Dezennien so ergangen, welche in Wort und Schrift die irrigsten Urteile über Zanders Bestrebungen, oft freilich ohne die allernotwendigste Prüfung derselben, abgegeben haben. Es dürfte sich also wohl verlohnen, der Sache etwas näher zu treten.

Nun weiß jedermann, daß man durch mäßige körperliche Anstrengungen, durch Muskelbewegungen, einerseits warm wird, daß der Appetit dadurch gehoben wird, und daß man sich durch dieselben erfrischt und allgemein in seiner Gesundheit gefördert fühlt. Ist die Arbeit zu anhaltend oder zu anstrengend gewesen, so tritt nicht eine nur momentane Ermüdung, sondern vollständige Erschöpfung ein, und es kann zu ausgesprochen krankhaften, sogar zu tötlich verlaufenden Störungen kommen. Nehmen wir als ein einfaches Beispiel, um die Ent-

stehungsweise dieser Schädigungen zu erläutern, die Ueberanstrengung beim Bergsteigen. Das erste Zeichen des Angegriffenseins ist das erschwerte Atmen, „die Luft geht einem aus“. Dies kann zwar Folge einer im Eifer der Tätigkeit eintretenden Unterbrechung der nötigen respiratorischen Bewegungen des Brustkorbs sein, anderseits ist es aber die ganz natürliche Folge der Muskeltätigkeit an sich. Jeder in Erregung versetzte Muskel verbraucht mehr Sauerstoff als in der Ruhe, und da beim Gehen die ganzen sehr umfangreichen Muskeln der Beine mehr oder minder in volle Tätigkeit versetzt werden, so findet alsbald ein wesentlich erhöhter Sauerstoffverbrauch im Körper statt, und die Lunge ist gezwungen, den nötigen Ersatz an die Gewebe zu leisten. Nimmt sie nun nicht dementsprechend durch kräftigeres Einatmen mehr Sauerstoff aus der Luft auf, so tritt alsbald das Gefühl des Luftmangels mehr oder weniger unangenehm und schädigend hervor.

Ein weiteres allgemein bekanntes Symptom der Anstrengung ist das Herzklopfen und das schnelle Schlagen des Pulses. Zum großen Teil ist dies eine Folge des unregelmäßigen Atmens und der veränderten Spannungsverhältnisse im Brustkasten und in der Lunge. Bekanntlich hängt das Herz im Brustraum zwischen den beiden Lungenflügeln eingeschlossen und pumpt einerseits das mit Kohlensäure beladene venöse Blut zwecks Aufnahme von Sauerstoff in die Lunge hinein, anderseits nimmt es das durchlüftete (sit venia verbo) Blut wieder auf und

führt es dem übrigen Körper zu. Es kann also gar nicht ausbleiben, daß eine Störung der Lungentätigkeit auf die Herzaktion einwirkt und umgekehrt. Man kann dies auch sehr leicht nachweisen mit dem kleinen Apparat, Sphygmograph benannt, mittels dessen man die Bewegungen des Pulses direkt aufzeichnet. Man sieht dabei selbst bei vollständiger Ruhe des Untersuchten ein ganz ausgesprochenes Schwanken in der Pulstätigkeit, je nachdem der Betreffende ruhig oder schnell atmet oder auf kurze Zeit das Atmen unterbricht.

Weitere Schädigungen, welche durch Ueberanstrengung bedingt werden können, sind Blutandrang nach dem Kopfe, Schwindel und Ohnmachtsanwandlungen, Störungen der Nierentätigkeit, der Verdauungsorgane u. a. Wir können eine weitere Besprechung dieser Erscheinungen füglich hier unterlassen. Nur über die bekannten Muskelschmerzen, wie sie bei allzu energischer Tätigkeit nach längerem Nichtgebrauch auftreten, sei eine Bemerkung gestattet. Dieselben sind durch Ansammlung von abnormen Stoffen, mögen dies Kohlensäure oder Fleischmilchsäure oder etwas anderes sein, bedingt und sind nicht als eine ganz normale Erscheinung zu betrachten. Zwar verschwinden sie bekanntlich prompt, wenn man sich am nächsten Tage wieder bewegt, mit anderen Worten, dem Muskel in gesteigertem Maße wieder Blut und Sauerstoff zuführt, doch würden die Beschwerden wiederkehren, wenn man sich im gleichen Verhältnis überanstrengte, wie am Tage zuvor. Jedenfalls ist

aber dieses Auftreten von abnormen Produkten im Körper keineswegs ganz gleichgiltig, wie denn auch Zuntz, der gerade inbezug auf das Spazierengehen genaue physiologische Untersuchungen anstellte, ein Uebermaß dieser Tätigkeit ebenso wie jede andere einseitige Körperanstrengung als entschieden nachteilig bezeichnet. Für den Gichtiker ist aber eine Ueberanstrengung irgend eines einzelnen Teiles, welcher es auch sei, besonders sorgfältig zu vermeiden, weil gerade an einer so mißhandelten Stelle die gichtische Reaktion vorzugsweise gerne zum Ausbruch kommt.

Wenn aber die Körperbewegung imstande ist, so sehr schädlich zu wirken, wie erklärt es sich dann, daß der gleiche Faktor auch nützlich sein könne? Um diese Frage in allen Einzelheiten zu beantworten, müßte man freilich ein ganzes Buch schreiben. Hier können nur die Hauptmomente kurz und oberflächlich angedeutet werden. Dabei wollen wir gar nicht weiter auf die allgemein und alltäglich zu konstatierenden Ergebnisse der praktischen Erfahrung eingehen, die an sich schon einen vollgewichtigen, sogar den allersichersten Beweis liefern, sondern versuchen, die Sache physiologisch zu erklären.

Schon oben wurde die Tatsache erwähnt, daß jede Muskeltätigkeit einen vermehrten Sauerstoffverbrauch bedingt. Nun ist der ganze Lebensprozeß im menschlichen Körper der Hauptsache nach ein Oxydationsvorgang, d. h. ein chemisches Verbundenwerden der vorhandenen Bestandteile mit Sauerstoff. Jede ver-

mehrte Aufnahme und Assimilation von Sauerstoff ist also gleichbedeutend mit einer Steigerung des Stoffwechsels, der vitalen Energie im allgemeinen; und obschon dieser chemische Prozeß auch bei völliger Ruhe des Körpers vor sich geht, so ist der menschliche Organismus in seiner Totalität so eingerichtet, daß ein gewisses Maß von Bewegung (Muskelarbeit) nötig ist, um ihn bei vollem Wohlbefinden, d. h. auf der Höhe der Oxydierung, zu erhalten.

Die Erwärmung ferner, welche bei Muskeltätigkeit eintritt und nicht nur subjektiv, sondern auch objektiv erkennbar ist, hängt zum Teil direkt mit diesem verstärkten Verbrennungsprozeß zusammen, zum Teil ist es Folge des beschleunigten und verbesserten Blutkreislaufs. Wenn man z. B. einen Arm oder ein Bein bewegt, so wird durch die Verschiebung der einzelnen Muskeln gegen einander das Blut in den Venen schneller vorwärts getrieben. Wer Gelegenheit gehabt hat, einen Aderlaß ausführen zu sehen, kann dies ohne weiteres bestätigen. Nach dem ersten Einstechen in die Vene hört das Ausfließen des Blutes sehr bald auf; bewegt man aber die Muskeln, indem man, wie üblich, die Hand mehrmals kräftig schließt und öffnet, so fließt alsbald reichliches Blut aus der Einstichöffnung aus. Im Organismus bedeutet aber ein schnelles Fließen des Blutes, das doch der Sauerstoffträger für denselben darstellt, eine entsprechend bessere Versorgung der betreffenden Teile mit dem nötigen Zündmaterial, nämlich dem Sauerstoff (etwa wie ein vermehrter Luftzug im Ofen), und

es entspricht derselben direkt eine Steigerung der Lebensfähigkeit im allgemeinen.

Gleichzeitig findet in analoger Weise eine Beschleunigung des Lymphstromes, des Gewebssaftes statt. Die Ernährung der Muskeln findet nämlich in der Weise statt, daß die ernährenden Bestandteile der Speisen in feinster Verteilung im Magen und Darm sozusagen ausgezogen werden und von hier aus durch ein System von feinen Kanälchen allen Teilen zugeführt werden. Diese Zufuhr geschieht aber in der Regel in mehr als ausreichender Weise, und der Ueberschuß gelangt durch die Lymphkanäle im weiteren Verlauf in den Hauptvenenstamm zwecks weiterer Auflösung und Verteilung. Durch Muskelübungen wird nun einerseits das Durchfließen der Lymphe beschleunigt und somit eine schnellere Verarbeitung der eingeführten Nahrung angebahnt, andererseits wird eine allzureichliche Ansammlung von Nährlymphe in den Muskeln und die damit verknüpfte fettige Entartung verhindert.

Wenn es demnach schon aus diesen flüchtigen Betrachtungen ganz erklärlich und begreiflich ist, daß Muskeltätigkeit die Gesundheit fördert, so fragt es sich ferner, ob wohl der Medicomechanik, der an Apparaten ausgeführten Heilgymnastik, noch besondere Vorzüge eigen sind.

Zunächst ist zu ihren Gunsten hervorzuheben, daß dabei jede Ueberanstrengung und jede Einseitigkeit der Bewegungen gründlich vermieden werden. Bei Verwendung der bekannten Apparate wird nicht bloß

ein einzelnes Glied (wie etwa beim Gehen die Beine, beim Schreiben die Hand) in Arbeit versetzt, sondern man läßt planmäßig eine Extremität nach der anderen in Aktion treten, wenn auch selbstverständlich besonders schwache oder steife Teile ganz speziell berücksichtigt werden. Auf diese Weise werden alle Blutstockungen energisch beseitigt und ein frisch fröhlicher Blutumlauf tatkräftig gefördert. Ferner ist es als ein großer Vorzug zu nennen, daß das Maß der Anstrengung, die zu leistende Arbeit, genau abgewogen und registriert werden kann. Einesteils wird dadurch eine genaue Beobachtung des Kräftezustandes des Patienten, andernteils eine ganz allmähliche und ungefährliche Steigerung des zu leistenden Pensums ermöglicht. Bei steifen Gelenken wird auch in ganz allmählicher und schmerzloser Weise eine Besserung erzielt, indem der Patient veranlaßt wird, den kranken Teil gerade so weit zu bewegen, wie er es jedesmal ohne wesentliches Unbehagen vermag; unmerklich gelangt er dahin, die Grenzen der Schmerzlosigkeit immer weiter auszudehnen, namentlich weil er es selbst in der Hand hat, die Bewegung zu sistieren, sobald er wirklich eine quälende Empfindung davon hat.

Selbstverständlich kann man die nötigen Bewegungen an den Apparaten viel akkurater, exakter und in schonenderer Weise ausführen, als dies etwa bei Freiübungen und mit Hanteln möglich ist. Es kommt noch hinzu, daß auf die Atmungstätigkeit bei der Ausführung der Uebungen besonderes Gewicht gelegt wird. Einzelne Bewegungen sind sogar ganz speziell

dazu bestimmt, die Respiration ausgiebig und regelmäßig zu gestalten. Schon diese wenigen kurz gestreiften Punkte dürften genügen, um der Methode ihre Berechtigung im allgemeinen zu vindizieren.

Ehe wir nun daran gehen, ihre Bedeutung für die Gicht zu prüfen, müßte man vorerst von dem eigentlichen Wesen dieser eigenartigen und interessanten Krankheit sich ein klares Bild zu schaffen suchen. Aus Mangel an Raum begnüge ich mich aber mit einer kurzen Definition. Gicht ist, wie vielleicht kaum erst erwähnt zu werden braucht, eine bald akut, bald chronisch auftretende Erkrankung an und in den Gelenken, welche mit entzündlichen Schwellungen und der Ablagerung von (vorwiegend harnsauren) Salzen einhergeht. Sie ist eine Stoffwechselkrankheit, ähnlich wie die Zuckerkrankheit und die Fettsucht, d. h. eine auf einer Störung des normalen chemischen Lebensprozesses im Körper beruhende Affektion, bei welcher man aber eine bestimmte spezielle Ursache, wie Bakterien, Parasiten, chemische Gifte, Verletzungen oder andere Momente, nicht nachweisen kann. Nur hat die Erfahrung gelehrt, daß neben der erblichen Anlage verschiedene Faktoren, wie Diätfehler jeglicher Art, Blutstockungen, plötzliche Abkühlung, Gemütserregungen u. a. m. ganz zweifelsohne dabei eine Rolle spielen. Demgemäß ist für die Gicht die Heilgymnastik eine durchaus rationelle Behandlungsart, indem sie den Stoffwechsel steigert, die Verdauung fördert, den Blutkreislauf regelt, den Lymphstrom beschleunigt, steife Gelenke beweglich macht und die

Auflösung und Beseitigung von Entzündungsprodukten begünstigt.

Auf welche Weise diese Heilmethode bei Rheumatismus, Herzfehlern, Fettsucht, Zuckerkrankheit, Katarrh der Luftwege, Frauenleiden, Ischias, Nervenschwäche u. a. m. seine wohltätige Wirkung äußert, erhellt zum Teil aus dem Vorhergehenden. Eine eingehendere Besprechung muß ich mir hier aus Mangel an Raum versagen.

Nur sei an dieser Stelle noch der Hinweis gestattet, daß die Heilgymnastik das allervorzüglichste Mittel ist, um im allgemeinen die günstigen Wirkungen einer Trink- und Badekur zu verstärken und die bestmögliche Ausnutzung des eingeführten Gesundbrunnens zu ermöglichen. Wie bei der medikamentösen Behandlung der Krankheiten viele Mittel erst in der Kombination eine Wirkung erzielen, während sie einzeln angewandt versagen, ebenso wird so mancher Kranke, der mit der Wasserbehandlung allein keinen vollen Erfolg erreicht, durch eine Verbindung derselben mit einer heilgymnastischen Behandlung das allerbeste Resultat erringen.